

خاص بكتابة الامتحان	مباراة الدخول إلى مسلك تأهيل أساتذة التعليم الثانوي التأهيلي بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين - دورة شتنبر 2013 - الموضوع	المملكة المغربية وزارة التربية الوطنية
رقم الامتحان:		المركز الوطني للتقويم والامتحانات والتوجيه
	الاسم الشخصي والعائلي: .... تاريخ ومكـــان الازدياد:	
المعامل : 1	مدة الإنجاز : 4 ساعات · مادة التخصص : التربية البدنية والرياضية	المسلك : تأهيلي

خاص بكتابة الامتحان	على المصحح التأكد من أن النقطة النهائية هي على 100	المسلك : تأهيلي
	النقطة النهائية بالأرقام .... وبالحروف	مادة التخصص : التربية البدنية والرياضية
الصفحة: 1 على 17	إسم المصحح وتوقيعه:	رمز الموضوع 311

- **Parmi les propositions A, B, C, D, cochez la bonne réponse. (Une seule réponse est valable).**

- **Le barème de notation est le suivant:**
  - **Réponse juste = 1 point**
  - **Réponse fausse = 0 point**
  - **Absence de réponse = 0 point**
  - **Plus d'une réponse = 0 point**

Exemple de réponse:

Le basket-ball est :	
A	un sport individuel.
B	un sport aquatique.
C	un sport collectif.
D	un sport nautique.

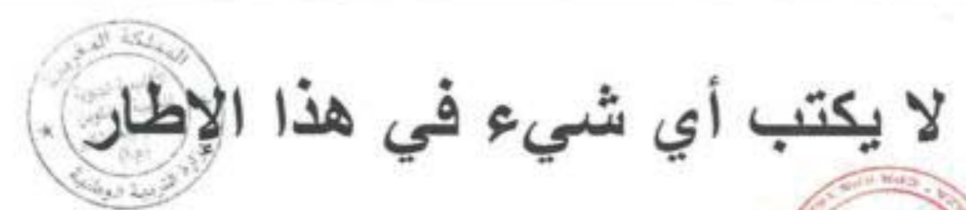
....

1- L'énergie produite par le corps est appelée:	
A	Ester.
B	Adénosine Triphosphate.
C	Glycolyse.
D	Lactate.

2- L'EPS utilise les activités physiques et sportives (APS) comme :	
A	Une finalité.
B	Un but.
C	Un moyen.
D	Une distraction.

1 :B

2 :C



3- Le sportif qui a gagné le plus de médailles dans l'histoire des jeux olympiques est :

A	Carl Lewis.
B	Jebreselassie
C	Michael Phelps.
D	Nadia Comăneci.

4- En Football, les montants de but sont espacés de :

A	7, 32 m.
B	8, 32 m.
C	9, 32 m.
D	6 ,32 m.

5- le Kilocalorie est une mesure ut[illegible]er :

A	La puissance éne[illegible]nt.
B	La valeur énergétique d'un aliment.
C	La capacité énergétique d'un aliment.
D	La qualité énergétique d'un aliment.

6- L'EPS cherche à doter l'élève :

A	D'une culture purement sportive.
B	Des savoirs généraux sur le corps humain.
C	Des connaissances déclaratives et procédurales en A P S.
D	Des méthodes d'entraînement sportif.

7- Le record du monde au 100m plat masculin est :

A	9'58.
B	8'90.
C	9'72.
D	9'85.

8- En Football, un joueur exclu lors d'un match :

A	Peut être remplacé immédiatement.
B	Peut être remplacé après 5mn de sa sortie.
C	Ne peut plus être remplacé.
D	Ne peut être remplacé qu'après demande de son entraineur.

9- La biomécanique est :

A	L'analyse mécanique du mouvement sportif.
B	L'étude mécanique du comportement de l'être humain en situation sportive.
C	L'étude de la mécanique appliquée au corps humain.
D	L'étude du corps humain appliqué à la mécanique.

3 :C

4 :A

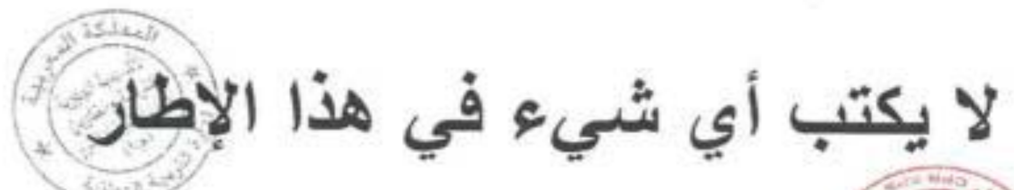
5 :B

6 :C

7 :A

8 :C

9 :A



10- L'approche d'enseignement préconisée actuellement est :	
A	L'approche par les contenus.
B	L'approche par les compétences.
C	L'approche par les objectifs.
D	L'approche genre.

11- La durée d'un match de Basket-ball selon le règlement de la FIBA est :	
A	2 fois 20 mn.
B	4 fois 12mn.
C	2 fois 30 mn.
D	4 fois 10 mn

12- Un mouvement est dit de transl[illegible]	
A	Le corps se dép[illegible] l'allure de la vitesse.
B	Un corps se déplace autour d'un axe.
C	L'accélération du corps est constante dans des directions variables.
D	Les parties du corps se déplacent à la même vitesse et dans la même direction.

13- Les catégories d'âges représentées au collège dans le sport scolaire (ASS) sont:	
A	Poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors.
B	Minimes, cadets, juniors.
C	Poussins, benjamins, minimes,
D	Minimes, Cadets.

14- L'athlète masculin qui détient le record du monde du 200m plat est :	
A	Michael johnson
B	Carl Lewis.
C	Usain Bolt.
D	Maurice Greene.

15- L'exécution du service au volley-ball s'effectue à partir :	
A	Du milieu de la ligne de fond.
B	Du coté gauche de la ligne de fond.
C	De n'importe quel endroit derrière la ligne de fond.
D	Du coté droit de la ligne de fond.

10 :B

11 :D

12 :B

13 :B

14 :C

15 :C

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

16- La durée d'un match de volley-ball est :

A	3 fois 20 minutes.
B	10 minutes par set.
C	La durée n'est pas limitée.
D	1 heure 15 minutes.

17- L'os du bras de l'être humain est :

A	L'humérus.
B	Le radius.
C	Le cubitus.
D	Le péroné.

18- Mettre l'enfant devant une situa[...]n :

A	Mobile pour app[...]
B	Risque d'échec.
C	Procédé d'apprentissage.
D	Type de progression.

19- Le Maroc s'est qualifiée au 2ème tour de la coupe du monde de football en :

A	1990.
B	1998.
C	1986.
D	1982.

20- Lors du tie-break (5ème set) au volley-ball, l'équipe est déclarée gagnante si :

A	Elle marque 15 points avec 2 points d'écart.
B	Elle atteint la première les 25 points.
C	Elle marque 25 points avec 2 points d'écart.
D	Elle marque 21 points avec 2 points d'écart.

21- La fréquence cardiaque d'un homme normal adulte au repos est comprise entre:

A	20 et 40 pulsations/minute.
B	40 et 60 pulsations/minute.
C	60 et 80 pulsations/minute.
D	80 et 100 pulsations/minute.

22- En sports collectifs, un non porteur de balle est en appui du porteur de balle quand :

A	Il se place pour offrir une solution à gauche ou à droite du porteur de balle.
B	Il fait un blocage pour liberer le porteur de balle.
C	Il se place dans l'espace avant du porteur de balle
D	Il offre une solution de passe derrière le porteur de balle.

16 :C

17 :A

18 :C

19 :C

20 :A

21 :C

22 :D

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

23- La leçon d'EPS sert à:

A	Acquérir des connaissances psychomotrices et socio-affectives.
B	Satisfaire essentiellement les besoins des apprenants.
C	Aider uniquement les apprenants en difficulté.
D	Former principalement des sportifs.

24- Le joueur de Tennis qui a remporté le plus grand nombre de titres de Roland Garros est :

A	Andre Agassi.
B	Roger Federer.
C	Novak Djokovic.
D	Rafael Nadal.

25- En gymnastique, un A .T .R est

A	Appui Tendu R
B	Appui Total Renverse.
C	Appui Total Reculé.
D	Appui Tendu Renversé.

26- la phase de soutien en course correspond :

A	Au moment où le centre de gravité remonte et reprend de la vitesse.
B	Au moment où le centre de gravité est au plomb de l'appui.
C	A l' instant où le pied entre en contact avec le sol.
D	Au moment où le pied quitte le sol.

27- Le sport où les changements des joueurs se font sans autorisation de l'arbitre et sans temps mort est :

A	Le foot ball
B	Le basket ball
C	Le handball
D	Le volley ball

28- Pour augmenter les chances de récupérer la balle en sports de démarquage, l'équipe utilise:

A	Une défense de zone
B	Une défense applatie
C	Une défense mixte
D	Une défense homme à homme stricte

23 :A

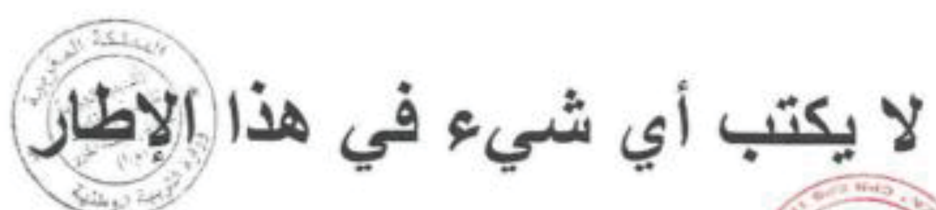
24 :D

25 :D

26 :C

27 :C

28 :D



الصفحة: 6 على 17	مباراة الدخول إلى سلك تأهيل أساتذة التعليم الثانوي التأهيلي بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين		
	الموضوع	دورة شتنبر 2013	مادة التخصص: التربية البدنية والرياضية

29- Le président actuel de l'U.E. F. A est :

A	Joe Havlenge.
B	Michel Platini.
C	Josef Blater.
D	Franz Bekenbawer.

30- En gymnastique, les Agrès sont des :

A	Eléments gymniques
B	Enchainements gymniques.
C	Eléments de liaison.
D	Portiques en gymnastique.

31- L'énergie cinétique d'un corps [illegible] être calculée par la formule suivante:

A	Ec= M xI en jou[illegible]
B	Ec= mx gx h en [illegible]
C	Ec = 1/2 x mv² en Joule (J).
D	Ec = (mv)² x distance en joule.

32- Les contenus d'enseignement en EPS sont :

A	Des formes et des figurines destinées aux apprenants.
B	Des formes de pratiques connuesvécues par les apprenants.
C	Des formes de pratiques et des savoirs proposés par les enseignants.
D	Des formes de pratiques à portée ludique.

33- Nawal Elmoutawakil a remporté la médaille d'or en :.

A	200m plat.
B	400m plat.
C	400m haies.
D	100m haies.

34- L'étalonnage de la course d'élan en saut en longueur permet de :

A	Créer une vitesse de course maximale
B	Gagner en amplitude des foulées de course
C	Augmenter le temps de suspension
D	Prendre la planche d'appel avec une vitesse optimale

35- En course, le départ accroupi est obligatoire :

A	Uniquement dans les courses d'une distance allant jusqu'au 200 m inclus.
B	Pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 800 m inclus.
C	Pour toutes les courses d'une distance allant jusqu'au 400 m inclus.
D	Pour toutes sortes de courses.

29 :C

30 :A

31 :C

32 :C

33 :C

34 :A

35 :B

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

36- Au lancer de poids, la distance atteinte dépend :

A	Strictement de la hauteur d'envol.
B	Uniquement de la vitesse d'envol.
C	De l'angle d'envol et de la hauteur d'envol.
D	De la hauteur, de la vitesse et de l'angle d'envol.

37- La pédagogie différenciée en EPS consiste à :

A	Valoriser les performances des élèves.
B	Prendre en considération les caracteristiques et les besoins des apprenants.
C	Fixer des objectifs en fonction de l'âge des apprenants.
D	Généraliser le contenu d'enseignement à tous les élèves.

38- Said Aouita a remporté la méd[illegible] aux jeux olympiques de :

A	1992.
B	1988.
C	1984.
D	1980.

39- Un terrain de Basketball dans une compétition officielle de la FIBA est :

A	28 m de long sur 15 m de large.
B	26 m de long sur 14m de large.
C	36 m de long sur18 m de large.
D	32 m de long sur 14 m de large.

40- Le test servant à déterminer la Vitesse Maximale Aérobie est :

A	Le test de 1000 m.
B	Le test de 600 m.
C	Le Test de Ruffier Dickson.
D	Le Test de Georges Cazorla et de Luc Leger.

41- En sports collectifs, le porteur de balle a plus de chances de créer le surnombre quand :

A	Il assure la passe dans la course du futur réceptionneur.
B	Il deborde son adversaire direct et fait une passe de qualité.
C	Il parvient à mobiliser son adversaire et celui du partenaire proche.
D	Il fixe son vis à vis et fait une passe rapide au partenaire.

42- Une compétence en EPS signifie :

A	La réalisation d'une bonne performance dans une APS.
B	La mobilisation des ressources acquises pour résoudre une situation.
C	La maîtrise d'une technique sportive.
D	L'ensemble de connaissances programmées.

36 :C

37 :B

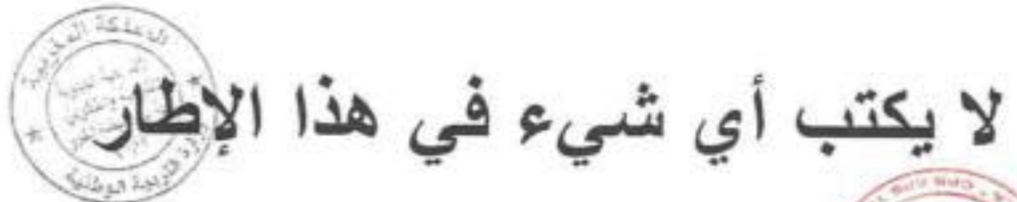
38 :C

39 :A

40 :D

41 :C

42 :B



43- L'athlète marocain qui a remporté la médaille d'or au 10 000 m aux jeux olympiques de Séoul est :

A	Said Aouita.
B	Salah Hissou.
C	Khalid Boulami.
D	Brahim Boutayeb.

44- Une équipe attaquante en Basketball pourra au maximum conserver le ballon durant:

A	30 secondes.
B	24 secondes.
C	20 Secondes.
D	35 secondes.

45- Le groupe musculaire sollicité [illegible] exécution d'une frappe au football (extension de la jambe sur la cu[illegible]

A	Le quadriceps.
B	Les ischio-jambiers.
C	Le triceps sural (le mollet).
D	Le genou.

46- L'apprentissage en EPS est :

A	Un ensemble d'activités proposées par l'enseignant.
B	Un processus cognitif centré sur l'acquisition des connaissances.
C	Une répétition de tâches originales.
D	Un changement relativement stable de la conduite des apprenants.

47- Le nom de la personne qui donne le départ des courses en athlétisme est :

A	Le starting.
B	Le starter.
C	Le démarreur.
D	L'ordonnateur de départ.

48- La production d'effort à grande vitesse sollicite la filière énergétique :

A	Aérobie.
B	Anaérobie lactique.
C	Anaérobie alactique
D	Aérobie lactique.

43 :D

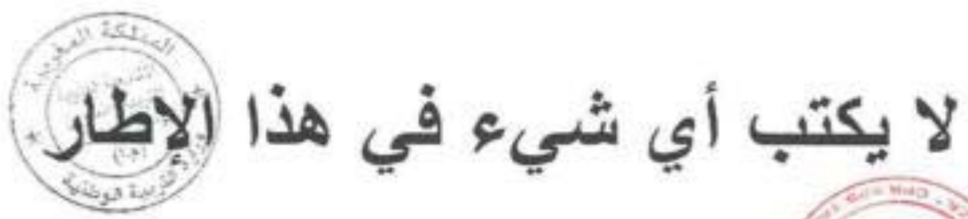
44 :B

45 :A

46 :B

47 :B

48 :C



مباراة الدخول إلى سلك تأهيل أساتذة التعليم الثانوي التأهيلي بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين			
مادة التخصص: التربية البدنية والرياضية www.facebook.com/CPR.EPS.TAZA	دورة شتنبر 2013	الموضوع	الصفحة: 9 على 17

49- Un enseignant d'EPS est:

A	Un animateur de jeu et de loisir.
B	Un éducateur sportif.
C	Un professeur de sport.
D	Un garant des apprentissages relatifs à la discipline.

50- Hicham Elguerrouj a remporté 2 médailles d'or aux jeux olympiques de :

A	1992
B	1996
C	2000
D	2004

51- Un terrain réglementaire de vol

A	20m de long et 1
B	24m de long et 1
C	18m de long et 9m de large
D	22m de long et 11m de large.

52- L'ATP en physiologie signifie :

A	Activité Tri Phasée.
B	Activité Temporaire Partielle.
C	Adénosine Triphosphate.
D	Adénosine Très Puissante.

53- L'apprentissage par observation est surtout privilégié par:

A	Les humanistes
B	Les cognitivistes.
C	Les gestaltistes.
D	Les socioconstructivistes.

54- L'athlète Marocaine qui a remporté 2 médailles d'or aux championnats du monde d'athlétisme de 1999 et de 2001est :

A	Zehra waaziz
B	Nawal moutawakil
C	Nezha bidouane
D	Hasnae Ben hassi

49 :B

50 :D

51 :C

52 :C

53 :B

54 :C



55- Au handball, les joueurs de la base arrière sont :

A	Le demi-centre, l'arrière gauche et l'ailier droit.
B	Le demi-centre, L'aillier gauche et l'aillier droit.
C	Le demi-centre, l'arrière gauche et l'arrière droit.
D	Le demi-centre, l'arrière gauche et le pivot.

56- Le championnat du Maroc masculin en Football professionnel (2012/2013) est remporté par :

A	AS des FAR.
B	WAC de Casa.
C	Raja de Casa.
D	Maghreb Athlétique de Tétouan.

57- En volley, l'équipe gagnante d[…]

A	Atteint 25 points […]art minimum.
B	Atteint 25 avec 1 point d'écart minimum.
C	Atteint 23 points avec 2points d'écart minimum.
D	Atteint 15 points avec 1 point d'écart minimum.

58- Une récupération active après un effort intense permet essentiellement :

A	Le maintien du niveau de vigilance.
B	Une baisse plus rapide du rythme ventilatoire.
C	Une élimination plus rapide de l'acide lactique.
D	La baisse rapide du rythme cardiaque

59- L'imitation en EPS est considérée comme:

A	Une exécution simple du modèle.
B	Un mimétisme partiel du geste sportif.
C	Une copie conforme de la production.
D	Un processus complexe de reproduction du modèle

60- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc masculin en Hand-ball sénior en 2013 est :

A	Rabita de Casablanca.
B	Renaissance Sportive de Berkane.
C	WIDAD de Smara.
D	Mouloudia de Marrakech.

55 :B -

56 :C

57 :A

58 :D

59 :D

60 :A

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

61- Un terrain de Handball mesure :

A	46m de long sur 23m de large.
B	44m de long sur 22m de large
C	40m de long sur 20m de large.
D	36m de long sur 18m de large

62- La resynthèse de l'ATP par la voie anaérobie alactique est possible :

A	Après environ 1 minute 30 secondes d'effort.
B	Au bout des premières secondes d'effort.
C	Après 2 minutes d'éffort.
D	Après environ 3 minutes d'effort.

63- L'ASS est une:

A	Association spor[...]ent.
B	Equipe représen[...]ment.
C	Activité sportive associative.
D	Entité administrative sportive de l'établissement.

64- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc masculin sénior 2013 en Basket-ball est:

A	Renaissance Sportive de Berkane.
B	FUS de Rabat.
C	AS de Salé.
D	WAC de Casa.

65- En sports collectifs, on observe l'aspect technique à partir de la relation :

A	Joueur/équipe.
B	Joueur/ballon
C	Joueur/joueur
D	Joueur/espace

66- La jonction entre 2 neurones s'appelle :

A	La matière blanche.
B	La synapse.
C	Le nerf.
D	L'axone.

61 :C

62 :A

63 :A

64 :A

65 :A

66 :B

67- Une tâche d'apprentissage est motivante si elle :

A	Met en valeur l'aspect technique de l'APS.
B	Présente des situations bien programmées.
C	Respecte les règles du jeu.
D	Répond aux besoins des apprenants.

68- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc masculin sénior 2013 en Volley-ball:

A	IRT de Tanger
B	FUS de Rabat.
C	AS des FAR.
D	CODM de Meknès

69- En sports collectifs, l'espace da[...] défenseur afin d'empêcher la progression rapide du porteur de balle en di[...]st nommé :

A	Le couloir de pr[...]
B	La ligne de défense.
C	Le couloir de jeu direct.
D	L'espace défensif.

70- La production excessive de l'acide lactique au niveau musculaire génère :

A	Une tonicité musculaire.
B	Un relâchement du tonus musculaire.
C	Une augmentation de la vitesse de contraction du muscle.
D	Un tétanos du muscle.

71- En volley-ball, le joueur qui porte un maillot dont la couleur contraste avec celle des autres membres de son équipe est un:

A	Passeur.
B	Libero.
C	Capitaine.
D	Meneur.

72- Une habileté sportive est :

A	Une connaissance.
B	Un savoir-faire technique.
C	Une performance
D	Un savoir être.

67 :D

68 :A

69 :C

70 :B

71 :B

72 :B



73- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc Féminin sénior en Hand-ball en 2013:

A	ASCUHM de casablanca.
B	Union Sportive de Nouasser.
C	Fus de Rabat.
D	RAJA d'Agadir.

74- En gymnastique, l'engin composé de 2 barres situées à des hauteurs différentes est :

A	Barres Fixes.
B	Barres Asymétriques.
C	Barres Parallèles.
D	Anneaux.

75- En gymnastique, la saisie de la [...] es orientés vers l'extérieur est une :

A	Prise renversée.
B	Prise en supination.
C	Prise en pronation.
D	Prise crochetée.

76- Pour contribuer efficacement à la formation des élèves en EPS, l'enseignant :

A	Fait usage de la pédagogie du modèle.
B	Met l'élève au centre de la réflexion didactique et de l'action pédagogique.
C	Centre l'attention de l'élève sur les contenus d'ordre technique et physique.
D	Accorde la priorité aux élèves qui ont des difficultés d'apprentissage.

77- L'équipe qui a remporté le championnat du Maroc Féminin sénior en Basket-ball en 2013 est:

A	AS des FAR.
B	FUS de Rabat.
C	CODM de Meknès.
D	L'AS de Salé.

78- La filière qui a une capacité illimitée de resynthèse de l'ATP musculaire est:

A	Anaérobie lactique.
B	Anaérobie alactique.
C	Aérobie.
D	Aérobie lactique.

73 :B

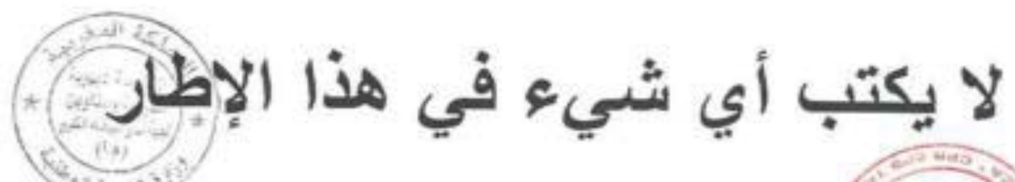
74 :B

75 :B

76 :B

77 :C

78 :D



79- Le décathlon est un sport olympique composé:

A	Des épreuves de vitesse, de natation et de cyclisme.
B	De dix épreuves de natation et d'athlétisme.
C	D'un ensemble d'épreuves de courses et de lancers.
D	De dix épreuves d'athlétisme.

80- Un enseignant d'EPS efficace est celui qui:

A	Prépare soigneusement ses leçons.
B	Est aimé par ses élèves.
C	Atteint les objectifs d'apprentissage fixés
D	Fournit beaucoup d'effort.

81- Une cellule est :

A	Un ensemble de
B	Un faisceau mus
C	Un tissu conjonctif.
D	Une unité de base des êtres vivants.

82- Pour faire une roulade-avant, la courbure du dos est une :

A	Action motrice.
B	Liaison motrice.
C	Position inhibitrice.
D	Action préparatoire.

83- Au Basket-Ball, quand l'arbitre juge qu'un joueur a touché involontairement le ballon au niveau du pied, il :

A	Laisse le jeu continuer.
B	Ordonne 2 lancers francs pour l'équipe adverse
C	Siffle une violation du règlement et donne le ballon à l'adversaire pour une remise en jeu sur la ligne de touche.
D	Siffle une conduite anti-sportive, sanctionne le joueur et donne le ballon à l'adversaire pour une remise en jeu sur la ligne de touche.

84- Sur une piste de courses règlementaire, un élève accompli 4 km en 20minutes et 30 secondes, le temps moyen qu'il effectue par tour est :

A	2 minutes par tour de piste.
B	1 minute par tour de piste.
C	2 minutes et 3 secondes par tour de piste.
D	3 minutes par tour de piste.

79 :D

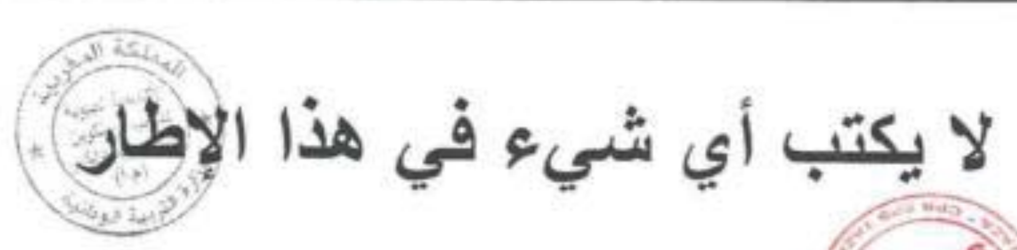
80 :C

81 :D

82 :D

83 :A

84 :C



85- En Hand-ball, le défenseur exerce une neutralisation sur l'attaquant lorsque :	
A	Il empêche le porteur de balle de tirer.
B	Il contrôle le corps et le bras du porteur du ballon.
C	Il empêche le vis-à-vis de recevoir la balle.
D	IL contre le tir.

86- Quand le couloir de jeu direct est libre, le porteur du ballon peut marquer:	
A	En passant vite la balle au partenaire démarqué en soutien.
B	En progressant rapidement en dribble.
C	En enchaînant une passe et va.
D	En débordant l'adversaire direct.

87- Le badminton est :	
A	Un sport où on [...] 'aide d'une raquette en bois.
B	Un sport où on frappe un volant à l'aide d'une raquette .
C	Un sport où on frappe la balle à l'aide d'une raquette de tennis .
D	Un sport utilisant le frisbee.

88- Le drop en rugby est l'action qui consiste à:	
A	Lancer le ballon avec les pieds et le récupérer avec la main.
B	Passer le ballon avec les mains à un partenaire engagé sur la ligne de fond.
C	Lâcher le ballon des mains et le frapper du pied juste après son rebond au sol.
D	Applatir le ballon contre le sol.

89- Le démarquage en Hand-ball est l'action de :	
A	Courir en direction de la cible pour marquer.
B	Se libérer de l'adversaire direct et faire l'appel de balle.
C	Empêcher l'attaquant de marquer.
D	Faire un croisement avec le porteur de balle.

90- L'équipe adopte une défense de zone dans certains sports collectifs, lorsque :	
A	Tous les défenseurs s'organisent librement pour protéger la zone.
B	Chaque défenseur protège sa propre zone.
C	Tous les défenseurs s'organisent et se déplacent par rapport au ballon.
D	Chaque défenseur prend en charge son adversaire direct.

85 :C

86 :B

87 :B

88 :A

89 :B

90 :D

لا يكتب أي شيء في هذا الإطار

91- Dans le cadre d'un sport collectif, le défenseur a plus de chance d'intercepter la balle quand:

A	Il harcèle le porteur de balle.
B	Il neutralise le porteur de balle.
C	Il anticipe un placement sur la ligne de passe entre le porteur de balle et le réceptionneur potentiel.
D	Il dissuade la passe.

92- La spécificité des courses de haies consiste à:

A	Courir et sauter les haies avec le même pied.
B	Courir et sauter les obstacles en cherchant la finesse des gestes.
C	Courir, franchir les haies et reprendre activement la course.
D	Courir rapideme[...] rivée sans faire tomber aucune haie.

93- En course de durée, on tient ess[...]:

A	De l'intensité de l'effort.
B	Du volume de l'effort.
C	Du rapport intensité et distance à parcourir.
D	De la distance à parcourir.

94- En basket-ball, le rebond est assuré essentiellement par :

A	Les pivots.
B	Les meneurs.
C	Les ailiers.
D	Les passeurs.

95- Le ballon en volley peut être frappé :

A	Uniquement avec les bras et la tête.
B	Par toutes les parties du corps.
C	Seulement avec les bras.
D	Par les bras et les membres inférieurs.

96- L'aiguillage est:

A	Un démarquage de l'attaquant.
B	Un débordement de l'adversaire.
C	Un mouvement préparant le démarquage.
D	Une recherche de l'espace libre.

91 :C

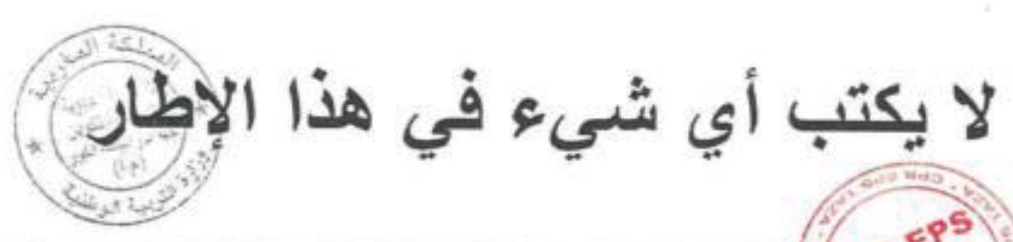
92 :C

93 :C

94 :A

95 :B

96 :B



مباراة الدخول إلى مسلك تأهيل أساتذة التعليم الثانوي التأهيلي بالمراكز الجهوية لمهن التربية والتكوين

مادة التخصص: التربية البدنية والرياضية	دورة شتنبر 2013	الموضوع	الصفحة: 17 على 17

97- En course de relais, la performance de l'équipe dépend essentiellement de :	
A	La vitesse de chaque coureur.
B	La vitesse des coureurs et de la transmission du témoin.
C	Uniquement de la synchronisation du témoin entre le relayeur et le relayé.
D	La vitesse réalisée par le dernier relayeur.

98- Pour développer la force du quadriceps, on utilise des exercices de :	
A	Squat avec charge.
B	Développé-couché.
C	Pull- Over.
D	Développé-inclin

99- La technique permettant de réaliser la meilleure performance en saut hauteur est :	
A	Le ciseau.
B	Le fosbury.
C	Le ventral.
D	Le carpé.

100- Pour développer la force maximale :	
A	On augmente la charge et on diminue le nombre de répétitions.
B	On augmente à la fois la charge et le nombre de répétitions.
C	On diminue la charge et on augmente le nombre de répétitions.
D	On diminue la charge et on diminue le nombre de répétitions.

-FIN-

97 :B

98 :A

99 :B

100 :B

اتمنى لكم التوفيق و النجاح

انتظر ردودكم ان كنت قد اخطات في الاجوبة

و اتمنى ان اكون قد توفقت في الاجابة على عدد كبير من الاسئلة

لكي يستفيد اخواني و اخواتي المقبلين و المقبلات على اجتياز مبارة الولوج الى المركز الجهوي لمهن التربية و التكوين شعبة التربية البدنية و الرياضة